

## מהי תגובה פוסט-טראומטית - דפי מידע למטופל

אירוע טראומטי הנו אירוע כלשהו, בעל עוצמה והשפעה רגשית נרחבת. אדם שחוה אירוע טראומטי חווה במהלכו פחד עמוק, חוסר אונים או אימה. כמו כן, בזמן החשיפה לאירוע המערכת הנפשית מוצפת בגירויים שאותם היא אינה יכולה להכיל ולעבד. הדבר עלול להסב נזק נפשי המופיע בצורות שונות ובטווח נרחב של תחומים בהמשך החיים, גם לאחר שהסכנה כבר חלפה והאירוע הטראומטי הסתיים. מטרת הדפים הללו היא לתת לך מידע אודות התגובות הרווחות לחוויית אירוע טראומטי. חשוב לזכור כי מצב של פוסט-טראומה אינו מעיד על חולשה. למעשה סימפטומים של פוסט-טראומה הנם בגדר תגובה נורמלית למצב לא נורמלי - אין חסינות מפני תגובה פוסט-טראומטית וכל אדם שחוה אירוע טראומטי, יכול לפתח את התסמונת בדרגת קושי כזו או אחרת ואף סביר כי כל אחד ילקה בתסמונת פוסט-טראומטית ככל שהאירוע שייחשף אליו יהיה יותר חריף. קיים שוני בין אנשים באופן בו הם מגיבים לאירוע טראומטי: ישנם כאלה שההשפעה עליהם תהיה מזערית ולמעשה לא תפריע להם להשתלב חזרה במסגרת החיים השגרתית, ואילו אחרים, אשר בעקבות האירוע יסבלו מתוצאות חמורות ביותר, אשר יפריעו להם בניהול חיי היומיום. מודעות להשפעות החוויה הטראומטית על חייך היא תחילתה של ההחלמה. כמה מהתגובות השכיחות לחוויה טראומטית מתוארות בהמשך. נסה להבין אילו מהתגובות קיימות גם אצלך ובאילו עוצמות.

### חודרנות

אחת התגובות השכיחות ביותר לטראומה הנה **חרדה**. הסיבה לכך היא שבעקבות הטראומה, לאדם יש תחושה שמצבים רבים הם מסוכנים ושנשקפת סכנה לחייו. תחושת הביטחון שלו בעולם מתערערת. אדם עלול לחוות פחד וחרדה כתוצאה מהיזכרות בחוויה הטראומטית או לעתים לחוש שהחרדה מופיעה ללא כל הסבר. גורמים שעלולים לגרום לחרדה יכולים לכלול מקומות, זמן מסוים במשך היום, ריחות, רעשים או כל מצב אחר שעלול להזכיר את החוויה הטראומטית. ככל שאדם שם לב יותר לזמנים בהם הוא חש חרדה, הוא יכול לזהות גורמים וסימנים שמעוררים אותה. בדרך זו הוא עלול להבחין שחלק מהחרדה, שלכאורה מגיחה "משום מקום", בעצם צץ כתוצאה מגירויים וסימנים שמזכירים את החוויה הטראומטית. אנשים שחוו אירוע טראומטי עשויים לחוות 'פלאשבקים' שהם דימויים מאוד חיים, שנותנים תחושה שהאירוע מתרחש ברגע זה. לעתים ה'פלאשבק' הוא כה חזק עד כי התחושה היא שהאדם חווה מחדש את הטראומה. זוהי

חוויה תודרנית ואדם עלול להרגיש כאילו אין לו שליטה עליה או על מחשבותיו, רגשותיו ופעולותיו. החוויה הטראומטית עלולה גם להיחוות דרך **חלומות או סיטי לילה**. חלק מהאנשים חווים מחדש את הטראומה דרך זיכרונות או מחשבות אודות החוויה שעברו. סימפטומים אלה מתרחשים מכיוון שהחוויה הטראומטית הנה כה מזעזעת ומציפה, עד שהאדם מתקשה לארגן את החוויה בתוך מסגרת המידע שלו על העולם ובציפיות שלו לגביו. על מנת להבין מה שקרה, המוח ממשיך להעלות את החוויה שוב ושוב לזיכרון בניסיון לעכל אותה.

תגובה נוספת הנה **קשיי ריכוז**: הקשיים נובעים בדרך כלל מרגשות וזיכרונות תודרניים ומעוררי מצוקה של הטראומה (שמקורם בניסיונות בלתי רצוניים לעכל את חווית הטראומה) וניסיונות להדוף אותם. בעיות הריכוז יכולות לבוא לידי ביטוי בקריאה, במעקב אחר שיחה וכו'. קשיים אלה יכולים להיות מתסכלים ומרגיזים, ועלולים לגרום לאדם להרגיש אובדן שליטה בעצמו ובמחשבותיו.

### הימנעות

לאחר האירוע הטראומטי, ישנו ניסיון לעשות כל דבר על מנת להימנע מחוויה דומה, לכן אדם עלול למצוא את עצמו נמנע ממצבים, מקומות, אנשים ודברים שמזכירים לו את הטראומה ולעתים גם מגורמים שקשורים באופן עקיף יותר לחוויה הטראומטית ומעוררים חרדה או חוסר נוחות. ההימנעות עשויה אף להוביל ל"מחיקה" מהזיכרון של חלקים נכבדים מהאירוע הטראומטי. בצורה זו, אדם מפחית את הסכנה שייזכר מחדש או יחווה מחדש את האירוע הטראומטי. עם זאת, להימנעות ישנו מחיר: לעתים, כתוצאה מהשאיפה העזה להימנע מזיכרונות, מחשבות או רגשות שקשורים בטראומה עלולה להיווצר תחושת קהות/עמימות רגשית שיכולה להוביל לתחושת ניכור מהסביבה ותחושה של איבוד עניין בדברים שבעבר היו מהנים עבור האדם. (כך ההימנעות אולי מקלה על חווית הרגשות המפחידים אך היא מונעת גם את חווית הרגשות הנעימים כגון רגשות של סיפוק ואהבה).

### מחשבות שליליות

בנוסף להרעה במצב הרוח שמאפיינת מצבים שלאחר טראומה, במקרים רבים ניתן לזהות גם שינויים לרעה בתחום המחשבות. גם לאנשים שלא עברו אירוע טראומטי יכולות להיות מחשבות שעוסקות בסכנות או דאגות יומיומיות – אצל אנשים אחרי חוויה טראומטית נמצא לעיתים הופעה ראשונית של מחשבות רעות ושליליות ואצל אלה שהיו להם מחשבות מסוג זה נראה

החרפה של מחשבות שקודם היו. שינוי בחשיבה יכולה להתבטא בדפוס של ציפיות שליליות, מוגזמות ומתמשכות (כל הזמן או כמעט כל הזמן) בנוגע לחלקים חשובים של החיים. הדבר נובע מערעור תחושת הביטחון הבסיסית שקדמה לאירוע. המחשבות או הציפיות השליליות מתייחסות בדרך כלל לאדם עצמו, לאחרים או לעתיד באופן כללי (למשל: "אי אפשר לסמוך על בעלי סמכות", "שום דבר כבר לא יהיה בסדר"). השינויים הללו בחשיבה ובמערכת האמונות של האדם יכולים להביא גם לשינוי באופן שבו הוא רואה את עצמו לאחר האירוע הטראומטי (למשל: "תמיד היה לי שיפוט לקוי", "אני לא יכול לסמוך יותר על אף אחד", "תמיד קורים לי דברים רעים", "אלוהים שונא אותי ובכוונה מחפש להרע לי"). בנוסף, לאחר אירוע טראומטי אנשים יכולים לסבול מטעויות חשיבה בנוגע לסיבות שגרמו לאירוע וכתוצאה מכך להאשים את עצמם או אחרים במה שקרה ("אני הבאתי על עצמי את ההתעללות שחוויתי"). מחשבות אלו עם הזמן גורמות להרעה מתמשכת במצב רוח ומעצימות תחושות כמו פחד, אימה, כעס, אשמה ובושה.

### **עוררות מוגברת**

לבעלי חיים ולבני אדם ישנו אוסף תגובות אפשריות לאיום או למצב סכנה. תגובות אלה כוללות קיפאון, בריחה או לחימה (באנגלית: Freeze, Flight or Fight). תגובת הלחימה ותגובת הבריחה מלוות ב"זריקת אדרנלין" שהוא חומר אשר מכין את הגוף להגיב באופן תואם למצב הסכנה. כתוצאה מהאירוע הטראומטי, אדם עלול לתפוס מצבים רבים כמסוכנים או מאיימים וגופו ונפשו ישאפו להיות מוכנים לפגישה עמם בכל רגע. לכן הגוף יימצא במצב של כוננות מתמדת וירגיש מוכן לתגובה מהירה לכל סכנה שתבוא.

מצב זה בא לידי ביטוי בסימפטומים הכוללים רגזנות, עצבנות, תחושת קופצניות, ערנות יתר, רעידות בגוף, בהלה בקלות וקשיי שינה. לעתים המצב יכול להקצין לכדי פאניקה המלווה בתחושות גופניות כגון הזעה, דופק לב מהיר, תחושות מחנק ונימול. תחושות אלו של מתח וקופצניות תמידיות יכולות לגרום לרגזנות או לחוסר סבלנות.

### **פגיעה רגשית**

הקהות הרגשית ועמה אובדן העניין בתחומי העיסוק ובאנשים קרובים (שהם תוצאה של ההימנעות) עלולים להוביל לייאוש, חוסר תקווה ותחושה של דיכאון. בעיה נפוצה נוספת בקרב נפגעי טראומה הנה התחושה ששום דבר אינו מהנה או משמח, תחושה שאין בשביל מה לחיות ושהתוכניות לעתיד כבר אינן משמעותיות. תחושה זו עלולה להיות מכאיבה ומייאשת מאוד. לעתים עלולות אף להופיע מחשבות על פגיעה עצמית או התאבדות.

הרבה אנשים שעברו חוויה טראומטית חשים **כעס**, לא רק על האירוע והמעורבים בו, אלא גם כלפי אחרים. לפעמים תחושת הכעס כה גדולה עד כדי רצון לקלל או לפגוע באחרים. אם אדם אינו רגיל להרגיש כעס, הוא עלול להתקשות בזיהוי ובהתמודדות עם רגשות קשים אלה. אנשים רבים גם כועסים על עצמם ועל איך שהגיבו במהלך הטראומה או לאחריה. הפניית הכעס כלפי עצמנו יכולה לגרום לתחושות של **אשמה**, חוסר אונים ודיכאון. לעתים אנו עלולים לאבד את הסבלנות אל האנשים היקרים לנו ביותר. דבר זה יכול לבלבל מאחר ואנו עלולים להתקשות להבין מדוע אנו כועסים דווקא על אלה שכל כך חשובים לנו. למרות שקרבה לאחרים עשויה להיות נעימה, היא גם מגבירה את הסיכוי לחוות אינטימיות, תלות, פגיעות וחוסר אונים. חווית רגשות אלה, בהקשר בינאישי, יכולה לגרום לרגזנות וכעס בגלל שהרגשות מזכירים את הטראומה באופן כלשהו או את חוסר האמון בבני אדם, שאנו חשים כתוצאה מהטראומה.

טראומה היא בדרך כלל פתאומית ובלתי צפויה ולכן אנשים שחוו אירוע טראומטי חשים לעתים קרובות **אובדן שליטה** על חייהם. תחושה זו עלולה להיות קשה מנשוא. לקיחת אחריות על האירוע עשויה לתת תחושה של שליטה אך המחיר הנו תחושת **אשמה ובושה** על דברים שעשינו או דברים שלא עשינו על מנת לשרוד במשך האירוע. אנו אף עלולים לפתח אמונה כאילו היינו יכולים למנוע את אשר קרה במעשה כזה או אחר. לעתים קרובות אנשים יחוו בושה ואשמה גם על אופן ההתמודדות שלהם אחרי האירוע הטראומטי. אדם עלול לחשוב שרוב האנשים שעוברים אירוע טראומטי אינם סובלים מ-PTSD ולהסיק מכך שתגובתו היא מוגזמת ולא נכונה. תחושות האשמה יכולות לבוא גם מאנשים קרובים מאחר והרבה פעמים אנשים מטילים את האחריות על האדם שנפגע למרות שבפועל, ברוב המקרים, אין לנפגע אחריות על מה שקרה לו. תחושת האשמה עלולה גם לפגוע בדימוי העצמי של האדם. הוא עלול לחשוב שלו היה אדם טוב זה לא היה קורה לו ולהסיק מכך שהוא אדם רע וכו'.

### **פגיעה בתפקוד**

טראומה יכולה לגרום בעקבותיה צמצום ניכר בקשרים חברתיים. שינויים אלה הם תוצאה של רגשות פחד וכעס. בנוסף, הקהות הרגשית שנוצרת לעתים בעקבות טראומה (למשל חוסר היכולת לרגשות אהבה) עלולה אף היא להוביל לחוסר עניין בקשרים עם אנשים שבעבר נהנית מחברתם. הפחד וההימנעות עשויים להוביל גם לצמצום בתחומי התפקוד היומיומיים שלך בעבודה, בבית, עיסוק בתחביבים וכו'.

יחסי מין עלולים להיפגע גם כן כתוצאה מהחוויה הטראומטית. אנשים רבים מתקשים להרגיש מיניים או להיות מעורבים בקשר מיני. דבר זה נכון במיוחד עבור אלו שעברו אונס או התעללות מינית. בנוסף לפגיעה הקשה באמון, לה גרמו הניצול המיני או האונס, האקט המיני עצמו מזכיר את הטראומה.

### החלמה

כפי שקראת, ייתכן שאתה סובל מחלק מהמאפיינים ברמה כזו או אחרת. החוויות הללו מטרידות את מנוחתך, מקשות על תפקודך ועל איכות חייך. הסבל שאתה עובר אמיתי אבל יש אפשרות להפחית אותו עד מאוד. לצערנו, אין ביכולתנו למחוק את חוויותיך הקשות, אך אין זה אומר שלא ניתן להפחית את התחושות לרמה נמוכה מאוד ונסבלת.

הדרך איננה קלה, אבל אתה, כמי שיודע שלסבל שלך יש מחיר כבד, מתגייס למשימה של כשלושה עד ארבעה חודשים שאחריהם תרגיש הקלה משמעותית.

ודאי היו לך, ואף ייתכן שיהיו, ימים של קושי; ודאי יהיו ימים של הרהורי חרטה על הכניסה לתכנית, זה יהיה סימן שהתכנית עובדת, שאתה בדרך המוכרת של ההתגברות. הפניה שלך לטיפול מראה על כוחות ועל אומץ

להתעמת עם הקשיים. ביחד נסייע לך להתגבר ולחזור לתפקוד טוב יותר ואולי אף לתפקוד רגיל. עליך לזכור כי חזרה לתפקוד רגיל "לוקחת זמן" וכי כאב נפשי הוא חלק בלתי נפרד מהתהליך. רוב האנשים יוצאים מהמצב מחוזקים יותר, "חכמים" יותר ומנוסים יותר לעומת העבר שלפני האסון.

## הגישות הטיפוליות - דפי מידע למטופל

הטיפול מתרכז בחרדות ובסימפטומים הקשורים בטראומה, ובקשיי התמודדות עם משימות החיים בתקופה שאחרי הטראומה. הרבה אנשים שחוו טראומה סובלים מסימפטומים שנחלשים ואפילו נעלמים עם הזמן. אבל חלק מהאנשים שחוו חוויות טראומטיות סובלים מסימפטומים שאינם נחלשים וממשיכים לגרום להם למצוקה רבה.

בזמן טראומה קורה משהו לגוף שלנו. בני אדם, כמו יונקים ובעלי חיים רבים הנתקלים במצב פתאומי של איום חריף, מגיבים בדרך כלל באחת משלוש דרכים: במאבק (Fight), בבריחה (Flight), או בקיפאון (Freeze). סימפטומים פוסט-טראומטיים משחזרים שוב ושוב את התגובות הגופניות הללו, שהתקבעו ב"זיכרון הגוף". הבהלה, הפחד, המתיחות המוגברת או השיתוק וחוסר האונים, כל אלה כלואים בגוף, אפילו אם אנחנו לא זוכרים באופן ברור איפה ומתי בדיוק חשנו אותם. אפשר לומר שהתגובה הגופנית לטראומה נשמרת בזיכרון של הגוף וממשיכה להשפיע על התנהגויותינו מבלי שאנו יודעים על כך. בטיפול, אנחנו ננסה להתמקד פנימה, בתחושות גופניות ובמסרים שונים שהגוף נותן לנו. נלמד לזהות ולהבין את השפה של הגוף ונחפש את הדרך לשחרור האנרגיות הכלואות בו בעקבות הטראומה. למעשה, ננסה לעורר את "זיכרון הגוף" כדי להגיע לשחרור אנרגטי. תוך כדי כך, ניעזר בזיכרונות הגוף הנעימים וה"בטוחים" כדי להתמודד עם זיכרונות הגוף המציקים והמאיימים. השחרור יאפשר לנו להיחלץ מתגובות הקיפאון, חוסר האונים, המתח והעוררות הלא נעימה ולפטור את הגוף מהן.

מעניין לבדוק כיצד הגוף זוכר. הבה נעשה תרגיל פשוט: נסה להיזכר במאכל אהוב, בממתק שאתה אוהב. אם נזכרת בו נסה לדמיין את המאכל או הממתק. האם אתה נזכר? כעת בדוק בגוף איך אתה יודע שאתה אוהב את המזון? תחושה וידיעה זו היא "זיכרון הגוף".

אחת מהיכולות המרכזיות שתשמש אותנו בטיפול, כדי לעזור לגוף ולמחשבה להיחלץ מהשפעת הטראומה, היא היכולת לדמיין. אנחנו נחפש דימויים שונים שיעזרו לנו להגיע לרגיעה ודימויים אחרים שיאפשרו לנו להתבונן במה שעבר עלינו. בעזרת הדימיון נוכל להתחבר לתחושות הגוף ואף להשפיע עליהן. הדמיון גם יאפשר לנו לחפש פתרונות יצירתיים למצבים בחיים היומיומיים ולהגיע להבנה טובה יותר של עצמנו.

אחד הגורמים העיקריים להימשכות של סימפטומים אחרי טראומה היא ההימנעות ממצבים, מזיכרונות, ממחשבות ומרגשות הקשורים בטראומה. אך טבעי הדבר שאחרי חוויה טראומטית אנשים רוצים לשכוח מהכל או להימנע מזיכרונות, ממצבים וממחשבות שגורמים לכאב ולמצוקה. לטווח קצר ההימנעות עוזרת להקטנת המצוקה, אבל לטווח ארוך ההימנעות משמרת את הסימפטומים ומפריעה להחלמה מהטראומה. האם אתה יכול לחשוב על דברים שאתה נמנע מהם מאז הטראומה?

כאשר נסכים להיחשף למצבים בחיים שאנו נמנעים מהם ולזיכרונות הכואבים של האירוע הטראומטי שמלווים לעתים קרובות גם בתחושות גופניות מציקות, תיפתח בפנינו האפשרות

לעבד את החוויה הטראומטית. רק כאשר אנחנו מוותרים על ההימנעות, אנו לומדים שהזיכרונות עצמם אינם מסוכנים (גם אם הם כואבים ומפחידים), ושרוב המצבים שאנחנו נמנעים מהם גם הם אינם מסוכנים, כמו שנראה לנו. תוך כדי החשיפה, התרדה ממצבים כאלה תרד בהדרגה וגם הסימפטומים ייחלשו.

לשם השגת מטרה זו נשתמש במספר תהליכים: התנסות במציאות (כלומר, משימות הדרגתיות לביצוע ממש), שחזור באמצעות המרחב הפנטסטי (תהליך עדין והדרגתי של היזכרות באירוע), ועיבוד קוגניטיבי של רעיונות ורגשות שעלו בזמן השחזור והחשיפות (כלומר, שינוי מה שאנו חושבים על עצמנו ועל המצב).

**התנסות במציאות** בדברים שאתה נמנע מהם מאז האירוע, משום שהם מזכירים לך באופן ישיר או באופן עקיף את הטראומה. לדוגמה: שהייה במקומות רועשים הומים מאדם, נהיגה במכונית אחרי תאונת דרכים. חשוב שתדע שהחשיפות האלו ייעשו בהדרגה ורק במידה שתהיה מוכן לכך.

**שיטת השחזור באמצעות המרחב הפנטסטי**, מטרתה לסייע בעיבוד הזיכרון הטראומטי, על ידי העלאה בדמיון של האירועים שחוזרים אלינו כחלק מההפרעה שלאחר טראומה (חודרנות), ושל דימויים ותחושות המקושרים אליו/הם. במהלך הטיפול נבקשך לשחזר את הזיכרונות הטראומטיים שוב ושוב וזאת כדי להפחית את רמת המצוקה או אי הנוחות שהם מסבים לך.

**העיבוד הקוגניטיבי** עוסק באמונות ומחשבות שליליות. אחרי טראומה, הרבה אנשים מסיקים שהעולם אינו ניתן לחיזוי. הם מרגישים שאין להם שליטה או יכולת להתמודד עם האירועים שמתרחשים בו ולכן רואים את העולם כמסוכן באופן מוחלט. תוצאה נוספת של הטראומה היא שהנפגעים מפתחים דימוי עצמי שלילי מאוד. מחשבות אלו הן מחשבות שגורמות חרדה, הימנעות ודיכאון, ו'מתדלקות' את הסימפטומים של PTSD. כתוצאה מאמונות אלו אתה עלול להרגיש מתח תמידי ובעקבות זאת, להרגיש פחות יעיל בהתמודדות עם מצבים של אחריות יומיומית. בטיפול נלמד לזהות אמונות כאלו, שנוצרו בעקבות הטראומה, נבחן אותן מחדש ונבדוק האם וכיצד ניתן יהיה לשנותן.

בשלב הראשוני של הטיפול ייתכן שתחוש כי יש חמרה בסימפטומים. ייתכנו תחושות מוגברות של פחד ובהלה, ואף הגברה בתדירות ההיזכרויות הלא-רצונית באירוע. חשוב לזכור שזו איננה תקלה בטיפול אלא סימן לכך שהטיפול הולך בכיוון הנכון, ושהחומר שהיה סגור בתוך "קופסת פלדה", באופן לא מאורגן ולא מסודר, הופך נגיש וזמין ותוך כדי כך גם מאורגן מחדש בזיכרון. ככל שהטיפול יתקדם והזיכרונות יתארגנו ויעובדו, התחושות והסימפטומים הללו ייחלשו עד שיהפכו נסבלים יותר או אף ייעלמו לחלוטין. ברגעים אחרים אתה עשוי לחוש שהטיפול משעמם, מכביד

ומעיף ואולי אף לרצות לעזוב את הטיפול בשל כך. תחושות כאלו הן נפוצות מאוד ולרוב גם הינן דווקא סימנים מוכרים לתהליך של שיפור; עדויות עקיפות לכך שדברים חשובים מתרחשים במוח. הבחירה להישאר בטיפול היא כמובן בידך, אבל זכור שתחושות אלו אינן בהכרח סימן לחוסר הצלחה או סיבה להפסיק את הטיפול. הטיפול הוא תהליך מפרך והדרגתי שמצריך סבלנות

ואורך רוח רבים. עם זאת, המטרה היא להביא להקלה משמעותית בסבל ולשיפור באיכות חיים.  
כדי להגיע לכך יש להתמודד לעתים גם עם תחושות לא נעימות.